

Préjugé vs. Biais Cognitif

Un préjugé

Un préjugé est une opinion préconçue que nous avons sur une personne ou un groupe, souvent basée sur des stéréotypes.

Par exemple, « *Toutes les personnes âgées sont mauvaises en technologie* » est un préjugé.

Un Biais Cognitif

Ce sont des schémas mentaux qui influencent notre perception, notre jugement, et même nos actions, de manière souvent inconsciente.

Par exemple, le « *biais de confirmation* » nous pousse à accorder plus d'attention aux informations qui confirment nos croyances préexistantes.

La théorie du double système de **Daniel Kahneman** (lauréat du Prix Nobel), suggère que notre cerveau fonctionne à 2 niveaux : le « système 1 » et le « système 2 ».

Système 1 : Mode de pensée rapide, intuitif et automatique, très efficace pour nous permettre de réagir rapidement à notre environnement. Mais sujet à des erreurs et des distorsions, notamment sous forme de *préjugés* et de *biais cognitifs*.

Système 2 : Mode de pensée lent, analytique et délibéré, plus précis et fiable pour la prise de décisions complexes. Mais il demande plus d'efforts cognitifs que le système 1.

Les préjugés et les biais cognitifs sont enracinés dans le système 1, ce qui les rend difficiles à éliminer. Si nous sommes conscients de ces préjugés et essayons activement de les « combattre » avec notre système 2. Mais le système 1 a tendance à prendre le dessus dans des situations où il faut réagir rapidement ou lorsque nous sommes stressés, fatigués ou distraits.

Impacts sur la société

Les *préjugés* et les *biais cognitifs* ont des ramifications qui s'étendent bien au-delà de l'individu, touchant divers aspects de la société.

Discrimination en milieu professionnel : Les *préjugés*, qu'ils soient liés au genre, à l'âge ou à d'autres facteurs, peuvent affecter les opportunités d'emploi, les salaires et même les conditions de travail.

Erreurs judiciaires : Les *biais cognitifs* comme le « biais de confirmation » peuvent affecter les enquêtes policières et les procès (p. ex. une fois un suspect identifié, chercher des preuves pour l'incriminer).

Comment les combattre ?

Prendre conscience : Le premier pas pour combattre les *préjugés* et les *biais* est bien leur prise de conscience.

Remettre en question : Une fois que vous êtes conscient de vos *biais*, il faut les remettre en question activement : prendre du recul et réévaluer les situations où ces *préjugés* influencent votre jugement.

Éduquer : La formation aide à lutter contre les *préjugés* et les *biais*. Des programmes sur la diversité et l'inclusion aident les personnes à comprendre l'impact de leurs *préjugés* et de leurs *biais*, et à développer des stratégies pour les minimiser.